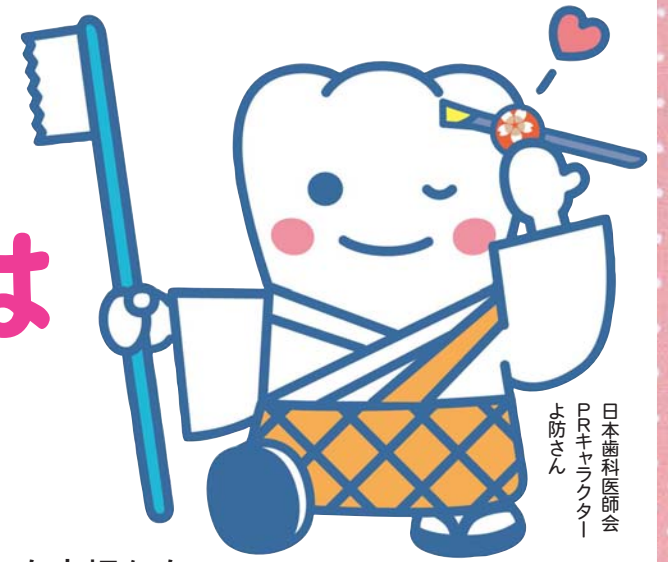
6月4日～10日は「歯と口の健康週間」

健康のはじめの一歩はお口から

日本歯科医師会PRキャラクター よ防さん

歯の健康は全身の健康の原点とも言われ、とても大切なもの。
歯とお口の健康を保って、豊かな人生を送りましょう。
■問い合わせ先　健康介護支援課　保健支援班　☎52－9282

歯を失う原因の9割はむし歯と歯周病

食事によって歯についたプラーク（歯垢）の中で細菌が増え、歯ぐきに炎症が起きます。食生活の乱れ・睡眠不足・喫煙などの生活習慣によって、さらに口の中の状態が悪くなり、むし歯や歯周病が引き起こされます。

むし歯と歯周病は、歯を失う原因の9割を占めています。逆に言うと、むし歯と歯周病を予防することが、歯の喪失を防ぎ、お口の健康を保つ一番良い方法だといえます。

実践！むし歯予防！歯周病予防！

むし歯と歯周病の予防は、家でできることと、歯医者さんでのお手入れの2本柱です。この二つは車の両輪のように、どちらも大切です。

◆家でできること

＊歯みがきは、できれば毎食後行いましょう。寝る前は特に時間をかけましょう。
＊歯ブラシは、鉛筆を持つように握って、軽い力で小刻みに動かしましょう。
＊歯間ブラシや糸ようじを活用して、歯と歯のすき間もきれいにしましょう。
＊よく噛んで食べ、バランスの取れた規則正しい食生活を心掛けましょう。ダラダラと食べないように。
＊就学頃までは、仕上げ磨きをしましょう。

◆かかりつけ歯科医を持ちましょう

＊痛くなってからではなく、3カ月～1年に1回は健診を。
＊歯石除去や歯面清掃など、歯のお手入れをしましょう。
＊自宅でのお手入れの指導を受けましょう（正しい磨き方や歯間清掃器具の使い方など）

◆入れ歯もお手入れが大切

入れ歯はつけたままにしないで、外してお手入れしましょう。総入れ歯の床部分や、部分入れ歯の金具の部分は、特に細菌が増えやすいので、気をつけてみがきます。歯みがき剤には研磨剤が入っており、入れ歯に傷がつくため使用しません。外しておくときは、入れ歯用の洗浄剤につけるか、水を入れたコップなどにつけておきましょう。

目指そうハチマルニイマル

80歳になっても20本以上自分の歯を保とうという、8020運動をご存じですか。20本以上の歯があれば、ほとんどの食品を食べることができるといわれています。

歯周病は全身疾患と関わりが深い病気です

歯周病と関連のある疾患

糖尿病
肺炎・気管支炎

早産・低体重児出産／心臓血管疾患
消化器系疾患／骨粗しょう症

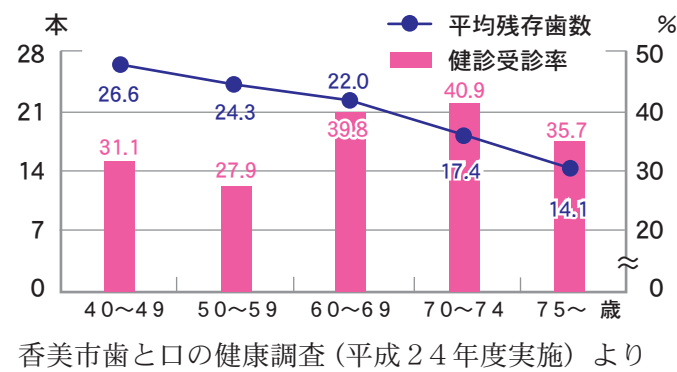
糖尿病にかかっていると重度の歯周病になる確率が高くなります。また、歯周病は糖尿病を悪化させることがあります。歯周病原因菌が食べ物などと一緒に誤って気管へ入ると、肺炎や気管支炎を引き起こすことがあります。

市民の歯　60代では22本

歯の総数は親しらずを除いて28本です。一般に、たくあんやタコを食べるには20本程度、かまぼこや、おせんべいを食べるには10本程度の歯が必要といわれています。

市では昨年、40歳以上の方を対象に、市の実施する胃がん検診に併せて歯と口の健康調査を実施し、2181名の方にご回答をいただきました。（グラフ1）

グラフ1）市民の平均残存歯数と歯の定期健診受診率

香美市歯と口の健康調査（平成24年度実施）より

乳幼児期からむし歯予防

グラフ2は香美市の1歳6カ月児健診、3歳児健診の結果です。1歳6カ月児では、ほとんどの人にむし歯がない状態であったのが、3歳頃になるとむし歯のある人が増えてきます。

乳歯は7カ月頃から生え始め、2歳半頃に生えそろいますが、生え始めの歯は歯の質が弱く、むし歯になりやすい時期です。この時期に、香美市では2歳児歯科健診を実施しています。健診では診察や相談に加え、昨年から希望者にはフッ素塗布を行っています。個別通知していますので、ぜひご利用ください。

今月号の市民カレンダー「ヘルスメイトのおすすめレシピ」に、歯に良いレシピが載っています。

グラフ2）香美市乳幼児の一人平均むし歯数とむし歯のない割合

3歳児の一人平均むし歯数
1歳6カ月児の一人平均むし歯数
3歳児のむし歯のない割合
1歳6カ月児のむし歯のない割合

香美市1歳6カ月・3歳児健診より